

Рецензія

доцента кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації Національного університету фізичного виховання і спорту України, кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцента Хмельницької Ірини Валеріївни на дисертаційну роботу Лазько Ольги Борисівни за темою «Корекція порушень кістково-м'язової системи жінок 36–45 років засобами оздоровчого фітнесу», подану на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт (01 Освіта / Педагогіка)

Актуальність обраної теми. У наш час завдяки бурхливому розвитку фітнес-індустрії існує велика кількість різноманітних оздоровчих технологій, що дає можливість жінці обрати ту, яка найбільш відповідає її мотиваційним потребам, стану здоров'я та є достатньо ефективною. Однак часто для того, щоб задовольнити всі наведені умови, необхідно поєднувати кілька видів фітнесу та здійснювати суцільно індивідуальний підхід до побудови тренувань, що обумовлює зростання запиту на розробку індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять. Такі індивідуальні програми повинні базуватися не лише на мотиваційних потребах щодо корекції фігури та підвищення рівня фізичної підготовленості, але і на основних показниках фізичного стану жінки, покращення яких є запорукою оздоровчого ефекту тренувань. У зв'язку з цим розробка технології корекції порушень кістково-м'язової системи жінок другого періоду зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу має виступати на сьогодні предметом посиленої уваги представників сучасної науки про здоров'я.

Зв'язок з науковими планами, темами. Дисертаційну роботу виконано на кафедрі кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації Національного університету фізичного виховання і спорту України відповідно до Плану науково-дослідної роботи на 2016–2020 рр. за темою 3.13 «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615), керівник теми – д. фіз. вих., професор Кашуба В. О., та Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 роки за темою 3.2 «Теоретико-методичні основи біомеханічних технологій у фізичному вихованні, спорті, реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер держреєстрації 0121U107944), керівник теми – д. фіз. вих., професор Кашуба В. О. Роль автора, як співвиконавця, полягала в розробленні й обґрунтуванні технології корекції порушень кістково-м'язової системи жінок 36–45 років засобами оздоровчого фітнесу.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації.

Наукові положення дисертаційної роботи, висновки, практичні рекомендації сформульовані достатньою мірою, обґрунтовані

експериментальними даними і відповідають меті та завданням дослідження. Вірогідність результатів забезпечена адекватністю методів дослідження, достатньою кількістю досліджуваних, коректною статистичною обробкою експериментальних даних, а також позитивним ефектом впровадження результатів роботи в практику.

Теоретична і практична значущість результатів дослідження. Автором вперше: обґрунтовано технологію корекції порушень кістково-м'язової системи жінок 36–45 років засобами оздоровчого фітнесу, прикметними особливостями якої є: мета, завдання, принципи, організаційно-педагогічні та методичні умови, рівні впровадження (організаційний, діагностичний, контрольний-корекційний і результативний), три етапи практичної реалізації (підготовчий, корекційний, підтримувальний з використанням пілатес, фоамроллера – Inex Foam Roller, бодібара, медбола – Ugi, комплексу вправ китайської гімнастики «Привітання сонцю»), кожен з яких відзначався спрямованістю на виконання завдань, алгоритм реалізації яких забезпечує цілісність і завершеність; визначено фактори ризику виникнення порушень кістково-м'язової системи в жінок працездатного віку під впливом негативних чинників трудового середовища; встановлено рівень стану біогеометричного профілю постави жінок 36–45 років; визначена факторна структура біогеометричного профілю постави жінок 36–39 та 40–45 років.

Практична значущість результатів дослідження полягає у можливості використання розробленої технології корекції порушень кістково-м'язової системи жінок 36–45 років фітнес-тренерами для досягнення стійкої мотивації до продовження занять, покращення постави і зниження больових відчуттів у різних відділах хребта, підвищення настрою та покращення самопочуття жінок.

Основні результати проведеного дослідження представлені на міжнародних наукових та науково-практичних конференціях.

Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел, додатків.

У вступі обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано на зв'язок роботи з науковими планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження; розкрито наукову новизну та практичну значущість одержаних результатів, означено особистий внесок здобувача в опублікованих у співавторстві наукових працях; подано інформацію про апробацію і впровадження результатів дослідження, наведено дані про кількість публікацій автора за темою дисертації.

У першому розділі «КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ КІСТКОВО-М'ЯЗОВОЇ СИСТЕМИ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА» подано аналіз наукової літератури з теми дисертації.

Представлено аналіз стану та складників здоров'я жінок другого періоду зрілого віку на сучасному етапі, аналіз стану моторики жінок другого періоду зрілого віку, сучасні підходи щодо корекції порушень кістково-

м'язової системи жінок зрілого віку з використанням засобів оздоровчого фітнесу.

У другому розділі «МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ» описана і обґрунтована система взаємодоповнюючих методів дослідження адекватно об'єкту, предмету, меті і завданням дослідження. Необхідно відзначити коректне використання дисертантом методів багатомірної статистики, зокрема факторного аналізу, в обробці результатів дослідження.

У третьому розділі «ФАКТОРИ РИЗИКУ ВИНИКНЕННЯ ПОРУШЕНЬ КІСТКОВО-М'ЯЗОВОЇ СИСТЕМИ В ЖІНОК 36–45 РОКІВ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХНОГО МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ» представлені результати констатувального етапу експерименту.

У результаті аналізу контингенту офісних працівниць різних вікових категорій виявлено особливу вразливість жінок, належних до кластеру осіб, старших за 40 років, до посилення болю, локалізованого в суглобах і у відділах хребта. Організоване в ході дослідження анкетування розкрило статистично значущі відмінності між відповідями на певні запитання жінок-представниць різних кластерів. Виявлено, що саме тривалість трудового стажу як користувача ПК є детермінантом схильності офісних працівниць до пасивного способу життя. Окрім того, виявилися очевидними безпосередні статистично значущі кореляційні зв'язки між віком офісних працівниць і рівнем їхнього м'язово-скелетного болю та відсутність такого зв'язку зі стажем роботи в офісі.

Представлено результати тестування фізичної підготовленості жінок 36–39 і 40–45 років, які оцінено за нормативами, спроектованими на чотири рівні – високий, достатній, середній, низький. Встановлені особливості фізичної підготовленості жінок другого періоду зрілого віку.

Розділ також містить опис специфіки типів постави та рівня стану біогеометричного профілю жінок другого періоду зрілого віку, визначення компонентних навантажень показників факторної структури біогеометричного профілю постави жінок на хронологічних зрізах 36–39 і 40–45 років.

У четвертому розділі «ЗМІСТ І СТРУКТУРА ТЕХНОЛОГІЇ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ КІСТКОВО-М'ЯЗОВОЇ СИСТЕМИ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ» обґрунтовано технологію корекції порушень кістково-м'язової системи жінок 36–45 років засобами оздоровчого фітнесу, прикметними особливостями якої є: мета, завдання, принципи, організаційно-педагогічні та методичні умови, рівні впровадження (організаційний, діагностичний, контрольо-корекційний і результативний), три етапи практичної реалізації (підготовчий, корекційний, підтримувальний з використанням пілатес, фоамроллера – Inex Foam Roller, бодібара, медбола – Ugi, комплексу вправ китайської гімнастики «Привітання сонцю»), кожен з яких відзначався спрямованістю на виконання завдань, алгоритм реалізації яких забезпечує цілісність і завершеність.

Ефективність авторської технології апробовано у межах педагогічного експерименту.

У п'ятому розділі «АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

ДОСЛІДЖЕННЯ» охарактеризовано вирішення завдань дослідження, що дало можливість отримати три групи даних: такі, що підтверджують наявні розробки, такі, що їх доповнюють, й абсолютно нові результати з проблеми дослідження.

Висновки повністю відповідають завданням дослідження та змісту основного тексту роботи, є логічними та структурованими.

Зауваження та дискусійні положення щодо змісту дисертації. Констатуючи високий науковий рівень виконаного дослідження, його безперечну теоретичну і практичну значущість, слід зауважити, що автору не вдалося уникнути певних недоліків у роботі, які переважно носять дискусійний характер:

1. У роботі не вказано, чи при проведенні дослідження були дотримані вимоги Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації «Етичні принципи медичних досліджень за участю людини у якості об'єкта дослідження».

2. У пункті 2.1.5 задекларовано метод «Фотознімання й аналіз постави за допомогою програми «Torso», проте не зрозуміло, які саме дані отримані за допомогою цього методу.

3. У підрозділі **2.2 Організація дослідження** наводиться інформація про те, що «Аналізований контингент утворювали жінки 36–45 років (усього 59 осіб) фітнес-клубу «GYMMAXX» м. Києва». У підрозділі **3.1 Фактори ризику виникнення порушень кістково-м'язової системи в жінок 36–45 років під впливом негативних чинників трудового середовища** вказано, що «дослідженням було охоплено 52 жінки-офісні працівниці», а у підрозділі **3.2 Особливості фізичної підготовленості жінок другого періоду зрілого віку** мова йде про 49 жінок 36–39 (n=28) і 40–45 років (n=21). Виникає питання, чи були 52 жінки-офісні працівниці клієнтами фітнес-клубу «GYMMAXX» м. Києва, чи це інший контингент.

4. На с. 59 авторка говорить про те, що «експериментованих жінок другого періоду зрілого віку стратифікували за підгрупами з огляду на модуль «Узагальнений ЕМ і кластерний аналіз методом к-середніх», що мається на увазі під скороченням «ЕМ» невідомо, оскільки це скорочення відсутнє у списку скорочень.

Проте, представлені зауваження не знижують загального враження від науково-теоретичного рівня проведеного дослідження, його актуальності та практичної значущості.

У процесі рецензування роботи виникла низка питань до здобувача:

1. Авторка стверджує, що «проведені дослідження зі з'ясування ефективності технології корекції порушень кістково-м'язової системи жінок другого періоду зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу доводять її достовірну – порівняно із традиційними підходами – перевагу» (с.7). Проте у дисертації не вказано, в чому саме полягають традиційні підходи.

2. На с. 4-5 авторка говорить про «контингент жінок із виявами офісного синдрому та без виявів офісного синдрому», а на с. 72 – про

«тунельний синдром». Хотілося б почути від здобувачки, чим саме характеризуються ці синдроми.

3. Як саме враховано у розробці технології корекції порушень кістково-м'язової системи жінок другого періоду зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу результати стратифікації «експериментованих жінок другого періоду зрілого віку за підгрупами з огляду на модуль «Узагальнений ЕМ і кластерний аналіз методом к-середніх».

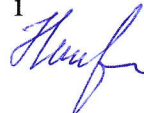
Повнота викладу наукових положень, висновків та рекомендацій здобувача в опублікованих працях. Основні наукові положення дисертації опубліковані в наукових журналах та представлено в тезах на науково-практичних конференціях різного рівня. За темою дисертації опубліковано 16 наукових праць: 5 статей у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України, одне з яких проіндексоване у базі даних Scopus (Q2), 1 стаття у періодичному науковому виданні Румунії, проіндексованому в базі даних Scopus (Q3); 2 публікації апробаційного характеру; 8 публікацій апробаційного характеру.

В цілому суттєвих зауважень до змісту та оформлення дисертаційної роботи немає.

Загальний висновок. Дисертаційна робота Лазько Ольги Борисівни за темою «Корекція порушень кістково-м'язової системи жінок 36–45 років засобами оздоровчого фітнесу» є кваліфікаційною науковою працею, яка виконана здобувачем особисто, відповідає спеціальності 017 Фізична культура і спорт, вимогам до оформлення дисертацій, затвердженим Наказом Міністерства освіти та науки України від 12.01.2017 № 40 (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти та науки України № 759 від 31.05.2019), «Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії» (Постанова Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 р. № 44) і рекомендується до захисту, а її автор Лазько О. Б. заслуговує на присудження їй ступеня доктора філософії в галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Рецензент:


доцент кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації Національного університету фізичного виховання і спорту України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

 І. В. Хмельницька

Підпис Хмельницької І. В. засвідчую

Вчений секретар
Національного університету
фізичного виховання і спорту України



 Г. С. Машеренкова